

## Полезные советы во время купания для вас и вашей семьи

### Для всех

1. **НЕ ИДИТЕ** в воду если у вас понос. (Люди могут распространять микроорганизмы в воде даже когда с ними не случается "аварии").
2. **НЕ ПЕЙТЕ ВОДУ!** (Помните, все купаются в этой воде и там есть микробы).
3. **ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ** руки с мылом и водой после посещения туалета или смены дайперсов. (Микроорганизмы, которые были на руках переходят на всё, в том числе и на воду).
4. **НЕ КОРМИТЕ ЖИВОТНЫХ.** Кормление уток способствует увеличению их испражнения в воде.

### Для родителей

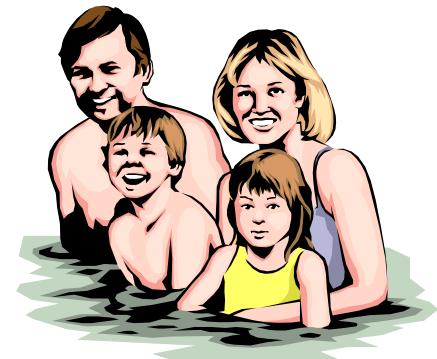
1. **ВОДИТЕ ВАШЕГО РЕБЁНКА** в туалет почаше. (Обычно когда вы услышите "я должен" это уже слишком поздно).
2. **МЕНЯЙТЕ ДАЙПЕРСЫ В ТУАЛЕТЕ,** а не на берегу. (Микроорганизмы могут заражать поверхность и предметы возле воды).
3. **ХОРОШО ВЫМОЙТЕ** ребёнка мылом и водой (особенно снизу) перед тем как он пойдёт купаться (все имеют незаметное количество испражнения на теле, которое потом оказывается в воде).
4. **НЕ РАСЧИТЫВАЙТЕ,** что купальники и плавки смогут предотвратить протекание испражнения в воду. Эти вещи не предназначены для этого. Водите вашего ребёнка в туалет почаше.

5. **НАБЛЮДАЙТЕ** за вашим ребёнком всё время. Помните, что дети могут потонуть незаметно.
6. **ПОЖАЛУЙСТА,** не разрешайте идти в воду детям, **которые не могут** ходить сами в туалет. Микроорганизмы могут распространяться в воде в случае "аварии".



# Keeping Your Family Healthy

### Healthy Swimming Tips



### Still Have Questions? Contact Us!!

**Southwest Washington Health District**  
Environmental Health Division

**Clark County**  
P.O. Box 1870  
1950 Fort Vancouver Way  
Vancouver, Washington 98668

Office hours: Monday—Friday  
8:00am—4:30 pm

Phone: (360) 397-8428  
Fax: (360) 397-8084  
Email: pools@swwhd.wa.gov

**Skamania County**  
PO Box 162  
683 SW Rock Creek Drive  
Stevenson, WA 98648

Office Hours 8:00am—12:00pm  
1:00pm —4:30pm

Phone: (509) 427-5138  
Fax: (509) 427-5272



**Southwest Washington Health District**  
Environmental Health Division

Questions?  
Call Us!



Clark County: (360) 397-8428  
Skamania County: (509) 427-5138

# Healthy Swimming Tips for You and Your Family

## For Everyone

1. **DO NOT** go into the water if you have diarrhea. People can spread germs in the water even without having an "accident."
2. **DO NOT** drink the water! Remember: it's everybody's swimming water and there are germs.
3. **DO** wash your hands and bottom well with soap and water after a bowel movement or changing diapers. Germs on hands end up everywhere, including the water.
4. **DO NOT** feed the animals. Feeding ducks will increase fecal matter (poop) in the water.



## For Parents

1. **DO** take your child to the toilet for bathroom breaks often. Waiting to hear "I have to go" may mean it's too late.
2. **DO** change diapers in a bathroom, not near the shore. Germs can contaminate surfaces and objects around the water.
3. **DO** wash your child well (especially their bottom) with soap and water before swimming.  
Everyone has invisible amounts of fecal matter on their bottom that ends up in the water.



4. **DO NOT** count on swim diapers or pants to keep fecal matter (poop) from leaking into the water. These products are not leakproof. Take your child to the toilet often.
5. **DO** keep an eye on your child at all times. Remember, kids can drown in silence.
6. **PLEASE** keep children who are **not** toilet-trained out of the water. Germs can be spread in the water if they have an "accident."



## Albercas / Actividades Recreativas Acuáticas

### Consejos para Nadar en Forma Sana

#### Para Todos

1. **NO** entre al agua si tiene diarrea. Las personas pueden propagar los gérmenes en el agua aun sin tener un "accidente".
2. **iNO** se trague el agua! Recuerde: es el agua en la que todos se bañan y el cloro no mata todos los gérmenes.
3. **Lávese** bien las manos y asentaderas con jabón y agua después de ir al baño. Los gérmenes en sus manos acaban por todos lados, incluyendo en el agua.
4. **iNO le** den comida a los animales! Dandole comida a los patos aumenta la materia fecal en el agua.

## Para Padres

1. **Lleve** a su hijo al escusado en visitas frecuentes al baño. Si espera a que le diga "tengo que ir" puede ser demasiado tarde.
2. **Cambie** pañales en el baño, no cerca de albercas o de la orilla del agua. Los gérmenes pueden contaminar las superficies y los objetos alrededor del agua.
3. **Lave** bien a su hijo (especialmente sus asentaderas) con jabón y agua antes de nadar. Todos tienen cantidades invisibles de materia fecal en esa área del cuerpo que acaban en el agua.
4. **NO** dependa únicamente de pañales para nadar o trajes de baño impermeables para evitar que la materia fecal contamine el agua. Estos productos no son infalibles. Recuerde de llevar a su hijo al baño con frecuencia.
5. **Vigile** a su hijo constantemente. Recuerde, los niños pueden ahogarse sin hacer ruido.
6. **Por favor** mantiene a niños que todavía usan pañales afuera del agua. Los gérmenes pueden esparcirse en el agua si los niños tienen un "accidente."